

令和元年5月19日

南の風 305

南支部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

練習メニューを解説します。

1です。ウォーミングアップは持久力をアップするものではないので、軽く発汗する程度がいいと思います。もし、長時間走（心肺機能を上げる）を入れるのであれば、土の上を走ること（学校の校庭など）をお勧めします。体育館の長時間走は、選手の膝や足首、腰に負担がかかります。

私のチームでは、学校の許可を得て校庭を30分程借りて、持久走やインターバル、スタートダッシュをやることもあります。（夕方なら校庭が空いていることが多いため）

2のストレッチは形だけやるのではなく、選手にどこを伸ばしているのか、どこの部位のトレーニングなのかを自覚させることが大事です。体幹トレーニングも同じです。留意点に注意させましょう。

《留意点の例》

①呼吸をしながら行う。

②反動はつけずに身体の部位を伸ばし、15秒～20秒静止する。痛くなる手前で止める。

③膝や足首のストレッチは、膝がつま先に向くように曲げる。またかかともしっかり床につける。

冬場に行くストレッチは、ランニングして軽く発汗してからおこなうことがベストです。たまに寒くて震えながらストレッチをやっているチームを見かけることがあります。注意が必要です。

ランニングとストレッチを同時におこなう「ランニングストレッチ」は、特に冬場に効果があります。走りながら腕回し、走りながらの腿上げ+腕の水平上げ、キャリオカなどです。「ランニングストレッチ」の留意点は、走ることに集中してしまい「伸ばす」「上げる」「交差する」などの運動が雑にならないことです。正しく「曲げ伸ばし」、「上げる、交差する」ストレッチをおこないましょう。

3のドリブルワーク（ハンドリング）は、現在DVD、YouTube、指導書などで多角的に紹介されています。ここで私が紹介するまでもないと思います。但し、気を付けることが2つあります。

1つは、目的を持ってやることです。ただ回数、時間で取り組むのではなく、一つひとつのスキルのポイントを把握しておこなうことが大事です。例えばレッグスルーやビハインドで、強いドリブルから股下を通す時、背中を通す時に、待ち受ける片方の手の位置や動きに注意することです。スムーズな切り替えを意識して取り組むことが上達の近道です。

2つ目です。ドリブルワーク、ハンドリングだけを取り上げて長い期間練習しても、そのスキルが実戦で使えるかと言えば、答えは「ノー」です。いくらハンドリング、ドリブルワークに長けている選手でも実戦は「カオス」だからです。相手（ディフェンス）がいる状況では、簡単にドリブルで抜き去ることやシュートに持ち込むことはできません。実戦では常に状況判断が必要なのです。何処で、どういう状況で、どんな種類のドリブルを使うかの判断を瞬時にしなければいけないからです。したがって育成年代では、ハンドリングやドリブルワークにある程度慣れてきたら、具体的場面（ディフェンスをつけて）で状況に応じてドリブルが使い分けられるようにメニューを組む必要があります。クローズドスキルからオープンスキル化するのです。次号に続きます。